



Wichtige allgemeine Zahnpflegetipps



Zähneputzen: 2-3 x täglich etwa 3 Minuten lang mit Zahnbürste und Zahncreme, idealerweise vor dem Schlafengehen bzw. nach den Mahlzeiten.



Die **Zahnzwischenräume** machen etwa 30 % der gesamten Zahnoberfläche aus. Sie sollten mindestens einmal täglich mit Interdentalbürste oder Zahnseide gereinigt werden, am Besten vor dem Schlafengehen.



Zungenreinigung: Auf der Zunge befindet sich ein großer Teil der Bakterien der Mundhöhle, vor allem auch kariogene Bakterien. Daher sollte die Zunge mindestens einmal täglich mit Zahnbürste / Zungenbürste und Zahncreme gereinigt werden, idealerweise vor dem Schlafengehen.



Ajona hilft mit der antibakteriellen und entzündungshemmenden Rezeptur Zahnfleischentzündungen und Periimplantitis vorzubeugen. Geben Sie Ajona auf die Interdentalbürste und reinigen Sie damit die Zwischenräume zwischen **Implantat** und Zahnfleisch.



Nach dem Genuss von **sauren Speisen und Getränken** (Früchte, Salate, Orangensaft etc.) sollte man rund 30 Minuten bis zum Zähneputzen warten, um der Schmelzoberfläche genügend Zeit zur Remineralisierung zu geben.



Sollte es nicht möglich sein, nach einer Mahlzeit oder nach der Einnahme zuckerhaltiger Getränke die Zähne zu putzen, sollte eine **Mundspüllösung** bzw. **Zahnpflegekaugummi** benutzt werden.



Eine bewusste **Ernährung** sowie sparsamer Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch wichtig.



Pro Jahr sollten mindestens zwei **Kontrollbesuche beim Zahnarzt** stattfinden.



Eine **Professionelle Zahnreinigung** zur Entfernung harter und weicher Zahnbeläge beim Zahnarzt sollte man mindestens einmal jährlich durchführen lassen.



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70771 Leinfelden-Echterdingen